

Henna Frilander

KUUDESLUOKKALAISTEN
TYTTÖJEN
LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA
VIIHDEMEDIASSA VIETTÄMÄ
AIKA
- LIIKKUVA KOULU -HANKE

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

		Opinnäytetyön päivämäärä 19.11.2012
Tekijä(t) Henna Frilander		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö
Nimeke Kuudesluokkalaisten tyttöjen liikuntakäyttäytyminen ja viihdemediassa viettämä aika – Liikkuva koulu –hanke		
Tiivistelmä <p>Nuoruusiässä tapahtuu suuria muutoksia liikuntakäyttäytymisessä, sillä erittäin vähän liikkuvien määrä kasvaa. Tähän liittyy mm. "drop-out" -ilmiö, jolloin nuoret lopettavat harrastuksensa, koska se vie liikaa aikaa ja se vaatii yhä enemmän paneutumista harrastuksen parissa. Liikunta-aktiivisuuteen liittyy nuorten keskuudessa nykyään myös lisääntynyt ruutu-aika, sillä iän myötä ruudulla viettämä aika kasvaa. Käytän tutkimuksessani sanaa ruutu-aika, ja sillä tarkoitan viihdemediassa viettämää aikaa.</p> <p>Opinnäytetyössäni tutkin 12 -vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja heidän viettämää aikaansa ruudun äärellä. Valitsin kohderyhmäkseni juuri tytöt, koska tutkimusten mukaan vähän liikkuvien ja passiivisten tyttöjen määrä lisääntyy murrosiässä. Tytöt ovat myös merkittävä riskiryhmä liikkunnasta syrjäytymiselle. Vaikka tutkimuksien mukaan kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan 12-vuotiaina, ovat he juuri murrosiän kynnyksellä ja he siirtyvät yläkouluun, jolloin ennustetaan tapahtuvan muutoksia liikkumisen ja ruutuajan suhteen.</p> <p>Keräsin aineiston opinnäytetyöhöni Mikkelin Kalevankankaan koululla Liikkuva koulu –hankkeessa. Järjestin yhdeksälle tytölle kuusi teemoitettua liikuntakertaa. Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmäni oli teemahaastattelu, ja analysointimenetelmäksi valitsin teema-analyysin. Tein sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluja.</p> <p>Aineistosta nousi esille kavereiden, perheen ja opettajan merkitys liikunnan sekä ruutuajan suhteen. Yhdessä liikkuminen kavereiden kanssa tai ryhmissä olivat tärkein motivaatiotekijä, sekä silloin koettiin kaikista mukavimmat liikuntahetket. Selvisi, että tytöille kilpailu ei ole motivaatiotekijä, eikä voittaminen ole kaikki kaikessa. Selvisi, että kilpailuhenkisyys on lajikohtaista. Myös muutama tyttö kertoi liikunnan olevan keino kuluttaa aikaa, mikä sinänsä on mielenkiintoista kuulla tuon ikäisiltä tytöiltä. Onko elämä pelkkää suorittamista? Negatiiviset ja positiiviset liikuntakokemukset koulussa sekä vapaa-ajalla nosti hyvin keskeisiä asioita, miksi liikutaan, ja mikä taas tekee liikunnan harrastamisesta ikävää. Esimerkiksi koululiikunta tuotti huonoja muistoja mieleen siksi, koska siinä painotetaan suorittamista ja tulosten saamista, eikä liikuta siksi, koska se on mukavaa.. Aineistossa käsitellään hieman myös ruutuajan ja liikunnan välistä suhdetta. Lopuksi kysyin tytöiltä myös, mitä mieltä he olivat Liikkuva koulu –hankkeesta, ja näkivätkö he itse, oliko sillä vaikutusta heidän koulumaailmassaan.</p>		
Asiasanat (avainsanat). liikunta, liikuntakäyttäytyminen, ruutu-aika, liikkuva koulu –hanke, lapset, nuoret, osallisuus, sosiaaliset tekijät, aktiivisuus, liikkumattomuus		
Sivumäärä	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Lassi Pöyry		Opinnäytetyön toimeksiantaja Kalevankankaan koulun Liikkuva koulu –hanke, Mikkeli

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 19.11.2012	
Author(s) Henna Frilander		Degree programme and option Civic activities and youth work	
Name of the bachelor's thesis Exercising behavior and screentime of 6th grade girls – Liikkuva koulu - project			
Abstract <p>In youth there happen big changes in exercising behavior, because the amount of extremely low exercising people grows. This involves for example “drop-out” –phenomenon, when young people stop their activities, because it takes too much time and requires even more from a young. Nowadays among young people’s exercising activity involves growing screentime, because as they age they spend more and more time with screen. I use the term screentime in my thesis, and by that I mean the amount of time spend with entertainment media.</p> <p>In my thesis I research exercising behavior and their amount of screentime of twelve-year old girls. I chose specifically girls, because studies show how the amount of girls, who exercise only little or don’t exercise at all, starts to grow in puberty. In addition girls are a significant risk group to alienate from exercise. Even though studies show that school aged kids and young people are most active at age twelve, they are right on the edge of the puberty and they move to junior high school. That is the time when it is predicted to happen changes regarding exercise and screentime.</p> <p>I gathered material to my thesis in St. Michel’s Kalevankangas’s school in Liikkuva koulu –project. I organized six themed exercising times to a group of nine girls. My thesis is qualitative study and I gathered the research material using theme interviews, and my analyzing method was themed analysis. I did both group and individual interviews.</p> <p>The material pointed out the meaning of friends, family and teacher regarding exercise and screentime. Exercising together with friends or in groups were the most important motivational factors, and the nicest exercising moments were experienced at those times. It came upon, that for girls competing wasn’t a motivational factor, and that winning isn’t everything. It also came upon that competitive spirit depends on the sport. A couple of girls also told that exercising is a way of spending time, which in fact is interesting to hear from a girl of that age. Is life all about performance? The negative and positive exercising experiences at both school and free-time pointed out very crucial factors, on why to move and what makes exercising disappointing. For example schoolexercising brought up negative memories, because it emphasizes on performance and results, and the exercise is not for fun. The material also deals a little with the relationship between screentime and exercise. For last I also asked the girls what they thought of Liikkuva koulu- project and wether they saw any effect in their school-world.</p>			
Pages		Language	
URN			
Remarks, notes on appendices			

Tutor	Bachelor's thesis assigned by

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	2
2	NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN 2000-LUVULLA.....	4
2.1	Tilanne Suomessa	4
2.2	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset.....	7
2.3	Riskitekijät liikunnasta syrjäytymiselle	8
2.4	Aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	9
2.4.1	Sosiaaliset tekijät	9
2.4.2	Lasten ja nuorten osallistaminen.....	10
3	RUUTUAIKA NYKYPÄIVÄNÄ	12
3.1	Ruutuaikasuositukset ja nykytilanne Suomessa	12
3.2	Ruutuaika ja sosiaaliset suhteet	13
4	LIKKUVA KOULU –HANKE	15
4.1	Pilottihankkeiden tavoitteet ja niiden toimintamuodot.....	15
4.2	Hankkeen tuloksia	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
5.1	Kohderyhmä, aineiston keruu ja tutkimuskysymykset.....	19
5.2	Tutkimusmenetelmä	20
5.3	Teema-analyysi.....	22
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	23
6.1	Liikkuminen yksin, kavereiden ja perheen kanssa	23
6.2	Positiiviset ja negatiiviset kokemukset.....	26
6.3	Liikuntaan motivoivat tekijät.....	28
6.4	Ruutuaika.....	30
6.5	Liikkuva koulu – hanke	33
7	POHDINTA	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja ruutuaikaa. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitan sitä, kuinka tytöt liikkuvat, mitä he tekevät, keiden kanssa he liikkuvat ja mikä motivoi heitä liikkumaan. Ruutuaika -käsitteellä tarkoitan lasten ja nuorten käyttämää aikaa viihdemedian äärellä, eli kuinka paljon he viettävät aikaa tietokoneen, television, kännykän ja erilaisten pelikonsolien parissa. Ruutuaika nähdään vaikuttavan nykyään voimakkaasti lasten ja nuorten vapaa-ajan käyttöön, ja näin ollen myös heidän liikkumiseensa. Mediatutkimuksissa käytetään myös sanaa ruutuaika, mutta toisessa merkityksessä. Mediatutkimuksissa sillä tarkoitetaan, kun joku henkilö/asia saa mediassa paljon huomiota. Vaikka termit ovat samat, koen, että ruutuaika – käsite on sopivampi opinnäytetyöhöni, kuin esimerkiksi viihdemediassa viettämä aika. Lisäksi Liikkuva koulu – hankkeen raporteissa käytetään myös ruutuaika –termiä.

Pääsin tekemään opinnäytetyötäni Kalevankankaan koululle Liikkuva koulu – hankkeeseen. Perustin liikuntaryhmän, johon kuului kuusi samalta luokalta tulleita kuudesluokkalaista tyttöä, joille vedin yhdessä luokkalaiseni kanssa kuusi teemoitettua liikuntakertaa. Halusin vain tyttöjä liikuntaryhmään, sillä tyttöjen nähdään olevan liikunnan edistämisen kannalta yksi tärkeimpiä kohderyhmiä (Fogelholm 2005, 165).

Kappaleessa ”*Nuorten liikuntakäyttäytyminen 2000 – luvulla*” kerrotaan, kuinka paljon lasten ja nuorten tulisi liikkua nykypäivänä, ja kuinka moni täyttää nämä liikuntasuosituksat. Myös motivaatiotekijät liikunnan suhteen käydään läpi. ”*Ruutuaika*” – kappaleessa kerrotaan ruutuaikasuosituksat, sekä tämän hetkinen tilanne Suomessa. Näiden lisäksi kerrotaan paljon sosiaalisten tekijöiden merkityksestä ruutuaajan käytössä, sillä sen nähdään olevan yksi suurimpia tekijöitä ainakin nuorten keskuudessa, miksi sen äärellä viihdytään paljon. ”*Liikkuva koulu – hanke*” – kappaleessa kerron hankkeen perusasiat: mikä se on, mihin se pyrkii, mitkä ovat sen tavoitteet, ja lopuksi kuinka se onnistui tavoitteessaan.

Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään, onko ruutuajalla ja liikunnalla välttämättä vaikutusta toisiinsa, ja jos on, niin millaisia. Myös liikunnan ja ruutuajan motivaatiotekijät pyrin selvittämään haastatteluista ja liikuntatilanteista. Halusin tätä varten mm. kartoittaa tyttöjen positiiviset ja negatiiviset kokemukset liikunnan parissa, jotta pystyisin tarkemmin selvittämään, mitkä asiat tyttöjä todella kiinnostaa liikkunnassa.

2 NUORTEN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN 2000-LUVULLA

Liikunta tarjoaa paljon aitoja kokemuksia ja elämyksiä, sekä myönteistä ja aktiivista sisältöä elämään (Vuori 2003, 33). Lisäksi siinä tuntee olevansa osa sosiaalista yhteisöä, sekä siinä saa vaikuttamisen mahdollisuuksia (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4). Jotta lapset ja nuoret voivat kokea liikunnan kivaksi ja miellyttäväksi tekemiseksi, ja siihen palaa kerta toisensa jälkeen, täytyy liikuntaa ohjata lasten ja nuorten näkökulmasta ja heidän ehdoillaan (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 21, 47).

2.1 Tilanne Suomessa

Suomalaisten tutkimusten mukaan kouluikäiset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan noin 12 – vuotiaina (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12). Tällä hetkellä kuitenkin yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta tarpeeksi. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia on pojista viidesosa ja tytöistä neljäsosa. (Karvinen ym. 2010, 5.) Merkittävää ja huolestuttavaa on, että nuoruusiän myötä erittäin vähän liikkuvien määrä kasvaa. Salmela (2006, 14) teki kasvatustieteen väitöskirjan, joka oli kuusivuotinen kasvatuksen, psykologian ja liikunnan alueita koskeva pitkittäistutkimus. Tutkimuksen mukaan vähän liikkuvien ja passiivisten tyttöjen määrä lisääntyy murrosiässä.

Liikkumattomuus aiheuttaa lapselle ja nuorelle terveyshaittoja, lisää terveysriskejä sekä vähentää elämänlaatua. Haluttomuuteen liikkua on useita syitä. Niitä on sekä psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä. (Karvinen ym. 2010, 5.) Liikunnan edistämisen kannalta tärkeimpinä kohderyhminä pidetään tyttöjä, ylipainoisia, murrosikäisiä ja koulussa heikoimmin menestyviä, joilla fyysinen aktiivisuus on pientä (Fogelholm 2005, 165).

Tutkimusten mukaan liikkumaton elämäntapa säilyy paljon voimakkaammin ja varmemmin aikuisikään kuin aktiivinen liikunta (Karvinen ym. 2010, 8; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 52). Kuitenkin liikunta kouluikäisenä ennustaa liikuntaa myös aikuisiällä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä

2008, 52). Valtaosa suomalaisista lapsista ja nuorista ovat hyvinvoivia. Kuitenkin lasten ja nuorten terveyserot ovat kasvaneet voimakkaasti viime vuosikymmenten aikana. Niin lapselle kuin nuorellekin, liikunta on erittäin tärkeää. Kun harrastaa päivittäin riittävästi liikuntaa, se ennaltaehkäisee esimerkiksi ylipainoa, riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten 2-tyypin diabetes, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelin sairauksiin. (Karvinen ym. 2010, 4.) Lasten ja nuorten ajankäyttöä liikunnan parissa on hankalampaa mitata kuin aikuisten, mutta arvioidaan, että lapsista ja nuorista pojista noin puolet, ja tytöistä noin kolmannes täyttää liikunnan vähimmäismäärän (Vuori 2003, 40). Useiden tutkimuksien pohjalta Fogelholm (2005) taas toteaa, että pojista liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi noin 50–60% ja tytöistä noin 40–45%, ja täysin passiivisia nuoria on noin 15–20%. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan täysin passiivisia lapsia ja nuoria on noin 8%, joka tarkoittaa noin 83 000 lasta ja nuorta. Vuosina 1997-1998 tilanne oli pahempi, sillä heitä arvioitiin olevan noin 166 000. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 6) mukaan 3-18-vuotiaista 92% kertoo harrastavansa liikuntaa tai urheilua. Tämän tutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavia on siis noin 898 000. Tulosten mukaan nykyajan lapsista ja nuorista harrastaa yhä useampi liikuntaa kuin 15 vuotta sitten, esimerkiksi vuonna 1995 liikuntaa harrastavia oli 76% kaikista lapsista ja nuorista.

Tutkimuksen mukaan kaikista 3-18-vuotiaista lapsista vähän yli kolmannes, 43 %, harrastaa urheiluseurassa, ja tämä on 424 000 seurassa olevaa lasta tai nuorta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 13.) Urheiluseuroissa harrastaminen ja liikkuminen ovat suosituinta liikunnan harrastamista, sillä 56 % 12–14-vuotiaista ja 34 % 15–18-vuotiaista nuorista on jossain urheiluseurassa. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana, vaan urheiluseuroissa harrastaminen on kasvanut. Kuitenkin lapset ja nuoret ovat lihonneet, heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelinoireet ovat lisääntyneet. Jopa ne lapset, jotka urheilevat, eivät liiku terveysliikuntasuosittelusten mukaan riittävästi: ainoastaan kaksi kolmasosaa 14–15-vuotiaista ja kolme neljäsosaa 16–18-vuotiaista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Suomessa arvioidaan olevan

noin 300 000 nuorta, jotka haluaisivat urheiluseuroihin mukaan, mutta lasten ja nuorten tarpeet sekä seurojen tarjonta eivät kohtaa. (Karvinen ym. 2010, 5, 22.)

Etelä-Savossa tehtiin vuonna 2011 hyvinvointikysely ”*Näin meillä menee!*” Juvenian ja Mikkelin ammattikorkeakoulun toimesta. Kyselyyn vastasi yhteensä yli 1300 eteläsavolaista lasta. Kyseisen hyvinvointikyselyn mukaan lasten suosituimpien harrasteiden joukkoon kuului liikunta, mutta tämä ei kerro terveyden edistämisen kannalta riittäväst määräst (Näin meillä menee! 2011, 21). Ristiriita liikunnan yleistymiselle ja lasten ja nuorten huonokuntoisuudelle pystytään selittämään siten, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, jota ei tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistyminen paikkaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6).

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13-14) mukaan 3-18-vuotiaiden omatoiminen liikkuminen kavereiden kanssa tai yksin on vähentynyt. Myös koulujen urheilukerhoissa harrastaminen on vähentynyt. Lisäksi pojat ovat seuroissa useammin kuin tytöt. Poikien määrä seuroissa on myös lisääntynyt vuosien mittaan, kun taas tyttöjen määrä on pysynyt lähes samana.

Joidenkin lasten ja nuorten liikkumattomuus liittyy kokonaisvaltaisempaan syrjäytymiskehykseen. Esimerkiksi jotkut nuoret eivät voi harrastaa jotain urheilulajia vanhempien varattomuuden takia. Kuitenkin suurimmalla osalla suomalaisilla syrjäytyneillä lapsilla ja nuorilla on hyvät pohjat ja edellytykset liikunnan harrastamiselle. (Karvinen ym. 2010, 5.) Yksi syy, miksi nuoret passivoituvat, on että liikunta ei ole tuonut nuorille onnistumisen tunteita, eikä näin ollen heillä ole positiivisia liikuntakokemuksia (Sandström 2010, 136).

Tutkimuksissa on todettu, että pojat ovat aktiivisempia liikkumaan kuin tytöt. Iän myötä kuitenkin liikunta vähenee molemmilla sukupuolilla (Fogelholm 2005, 160). Sukupuolien väliset erot pienenevät, tai häviävät jopa kokonaan myöhemmällä iällä. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 48). Kuitenkin pojat harrastavat enemmän urheilua ja intensiivistä liikuntaa. He myös käyttävät siihen paljon enemmän aikaa tyttöihin verrattuna (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 48). Lisäksi

poikien liikunta on rasittavampaa ja kuormittavampaa kuin tyttöjen liikunta (Fogelholm 2005, 160.)

2.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Kouluikäisten lasten ja nuorten (7-18-vuotiaat) tulisi liikkua päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla vähintään 1-2 tuntia. Lisäksi yhtämittäinen paikallaan olo tulisi rajoittaa kahteen tuntiin. (Karvinen ym. 2010, 4; Tammelin, Laine, Turpeinen 2012, 7.) WHO:n suositusten mukaan 5-17-vuotiaiden nuorten tulisi harrastaa liikuntaa 60 minuuttia päivässä (World Health Organization 2010, 7).

UKK-instituutti (2010) ja Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 19) tarkentavat hieman nuorten liikuntasuosituksia. Heidän mukaansa 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua 1,5 tuntia päivässä. Nuoruusiän suositeltu minimi liikuntamäärä on hieman pienempi kuin lapsuusiässä, mutta on suositeltavaa, että nuoretkin liikkuvat useita tunteja päivässä. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta ja rasittavaa, edes hieman sykettä nostattavaa ja hengästyttävää liikuntaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19–20.) Lihaskuntaa tulisi harrastaa kolme kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2010; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22; World Health Organization 2010, 7).

Nuoren ei tarvitse liikkua 1,5 tuntia kerralla, vaan nuoren fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä tulee nuoren koko valveillaolon aikana tehdyistä melko lyhyistä urheilu- ja liikuntasuorituksista, joista suurin osa tehdään matalalla teholla. Paras hyöty nuorelle saadaan siten, kun vähintään puolet päivän aikana tehdyistä fyysisestä aktiivisuudesta koostuu yli 10 minuutin reippaista liikuntaa sisältävistä liikuntajaksoista. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19.) Tällaisia ovat esimerkiksi koulumatkat kävellen tai pyörällä, ja lisäksi tulisi välttää pitkäaikaista istumista. (UKK-instituutti 2010.) Liikuntaa tulisi harrastaa myös monipuolisesti, sillä monipuolinen liikunta edesauttaa murrosikäisen nuoren fyysisen kehittymisen tasapainottumista (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22).

2.3 Riskitekijät liikunnasta syrjäytymiselle

Nuoruusiässä tapahtuu suuri muutos terveyseroissa, ja eri harrastustoiminnoissa tapahtuu ns. drop out – ilmiö. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä useampi nuori lopettaa harrastuksensa, koska harrastus vaatii entistä enemmän sitoutumista ja vie nuorten aikaa hyvin paljon. (Karvinen ym. 2010, 22.) Nuoret sanovatkin, että lopettavat harrastuksensa, koska muuten aikaa ei jäisi muuhun. Tässä on suuri riski liikkumattomuuteen. Karvinen ym. (2010,22) kirjoittaaakin, että nuorten putoamista tai pudottamista seuroista ja sen toiminnoista tulisi välttää ainakin 15 vuoteen asti. Myös Salmela (2006, 14) ja Rehunen (1997, 279) toteavat, että monet nuoret lopettavat liikuntaharrastuksena murrosiässä, ja tyttöjen, jotka ovat fyysisesti aktiivisia, määrä alenee. Poikien fyysisen aktiivisuuden alenemisessa on samoja merkkejä kuin tyttöilläkin. Ne nuoret, jotka olivat ennen kohtalaisesti liikkuavia, niin he alkavat vieroksumaan liikuntaa. Rehunen (1997) tuo asiaan kuitenkin myös kääntöpuolen. Sillä ne nuoret, jotka ovat aktiivisia liikunnan suhteen, lisäävät murrosiässä liikuntaa entisestään.

TAULUKKO 1

Riskitekijät liikkumattomuuteen
<ul style="list-style-type: none"> ❖ murrosikäisten tyttöjen liikunta vähenee ❖ vamma tai pitkäaikaissairaus ❖ etnisyys (maahanmuuttajatausta) ❖ ylipaino ❖ heikko itsearvostus ja koettu fyysinen pätevyys ❖ ei elämyshakuisuutta ❖ istuva elämäntapa ja liiallinen ruutuaika ❖ epäsäännöllinen ateriarytmi ❖ ei tukea vanhemmilta ❖ ei vertaistukea toisilta nuorilta ❖ vanhempien alhainen sosioekonominen asema ❖ ei mahdollisuuksia harrastaa.

Karvinen ym. (2010, 20)

2.4 Aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Jotta nuoret saataisiin aktivoitua liikkumaan, täytyy liikuntaan tukeminen tapahtua nuoren arkiympäristössä, tarkoittaen kotia, koulua, harrastuksia jne. Myös ne henkilöt, jotka ovat lapselle arkipäivää ja avainasemassa liikunnan tukemiseen ovat luonnollisesti ne henkilöt, jotka ovat lapsen arjessa: omat vanhemmat, opettajat, ohjaajat jne. (Karvinen ym. 2010, 7). Lisäksi liikunnan monipuolinen harrastaminen lisää motivaatiota nuorten keskuudessa: *”Liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus vaikuttavat nuorilla myös motivaatioon – monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa, eikä siihen kyllästy helposti.”* (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22).

2.5 Sosiaaliset tekijät

”Liikunta ja sen toteuttamisympäristö tarjoavat mahdollisuuksia tasa-arvoiseen toimintaan, mutkattomaan kanssakäymiseen erilaisten ihmisten kanssa ja siten toisenlaisille tavoille ja näkökannoille altistumiseen, parhaassa tapauksessa suvaitsevaisuuden lisääntymiseen.” (Vuori 2003, 33)

Suomessa kouluikäisille yksi merkittävimmistä tekijöistä liikunta-aktiivisuuden suhteen on nuoren perhe. Vanhemmat pystyvät tuella ja kannustuksella tukemaan paljon nuorta, ja sillä on suuri merkitys nuoruusiän liikunnan harrastamiseen. Vanhemmat voivat asenteillaan ja kannustuksellaan vaikuttaa siihen esimerkiksi, että vievätkö he kouluikäiset lapsensa kouluun autolla vai menevätkö lapset pyörällä tai kävellen. Sisarusten aktiivisuudella on myös positiivinen vaikutus nuoren liikkumiseen (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 42, 49). Toisin kuin voisi ajatella, äidin ja isän fyysisellä aktiivisuudella ei ole suurta merkitystä nuoren omaan liikunta-aktiivisuuteen (Sallis ym. 2009).

Nuoren sosiaalisella asemalla on myös vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Kun sosiaalisen aseman indikaattorina käytetään vanhempien koulutusta tai ammattiasemaa, niin ne nuoret, jotka ovat ylemmässä sosiaalisessa asemassa, liikkuvat aktiivisemmin kuin ne, jotka kuuluvat alempiin ryhmiin. Tämä on

selitettävissä niin, että ylemmissä sosiaalisessa asemassa olevien vanhemmat liikkuvat enemmän. Lisäksi urheilulajien kustannukset korostavat sosiaalista asemaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 49.)

Murrosiässä nuorille on erittäin tärkeää kaverit ja ystävät. Liikunta kavereiden kanssa kiinnostaa, ja itse asiassa ystävien kanssa oleminen voi olla tärkeämpää kuin itse liikkuminen. Kaverit ovat siis erittäin suuressa avainasemassa. Kavereiden avulla liikunnasta syrjäytyneet nuoret voitaisiin saada aktivoitua. (Karvinen ym. 2010, 20.)

2.6 Lasten ja nuorten osallistaminen

”Nuorilla korostuu liikkumisen omatoimisuus ja omaehtoisuus – nuori haluaa irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla rajojaan. Nuorten osallisuus liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa on tärkeää. Nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluu hakeutua vertaisryhmiin. Liikunta ryhmässä tai joukkueena tarjoaa tähän erinomaisen mahdollisuuden” (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22).

Jotta nuoria saataisiin aktivoitua liikkumaan, on nuorten ääni saatava entistä enemmän kuuluviin. Tämä tarkoittaa sitä, että heidät on otettava toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen mukaan. Tällainen osallisuuden kokemus aktivoi nuoria omaehtoiseen liikuntaan, sekä se auttaa nuoria ottamaan enemmän vastuuta. Tällaisen toimintatavan tulee olla pysyvää, eikä vain kertaluontoista, sekä se täytyy näkyä jokaisessa toiminnassa. On tärkeää, että nuori oppii kansalaistaitoja. Osallisuus toimintoihin auttaa ja tarjoaa nuorelle mahdollisuuden oppia näitä taitoja. (Karvinen ym. 2010, 20.)

Nuorilla on halua ottaa vastuuta omasta liikunnastaan. Yläkouluissa, toisella asteella ja urheiluseuroissakin toiminnan suunnittelijoina ja toteuttajina tulisi olla juuri nuoret itse. Hyviä toimintamalleja on jo keksitty, ja niitä käytetään jo joissakin kouluissa.

TAULUKKO 2

Toimintamallit	
❖	Vertaisohjaajat – Koulutetaan nuoret ohjaamaan mm. välituntiliikuntaa.
❖	Annetaan oppilaskunnalle vastuuta enemmän liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa (erilaiset tapahtumat jne.)
❖	Mentoreiden ja tutoreiden tukiverkosto täysikäisistä nuorista – Tehtävänä tukea nuoria liikunnan toteuttamisessa koulussa.
❖	Koulutetaan nuoria liikuntatapahtumien järjestämiseen.
❖	Ohjaavien opettajien tukiverkosto.

Karvinen ym. 2010, 21

3 RUUTUAIKA NYKYPÄIVÄNÄ

Lapsuus on muuttunut paljon. ”*Suurin osa lapsistamme elää lisääntyneen hyvinvoinnin myötä lelujen, teknisten laitteiden ja virikkeiden yltäkylläisyyden keskellä*”. Yhä useampi lapsi on tottunut nyky-yhteiskunnassamme istuvaan elämäntapaan. Toisin sanoen lapset viettävät yhä enemmän aikaa esimerkiksi pelaten tietokoneella, pelikonsoleilla tai televisiota katsomalla. Liikkuva elämäntapa on unohdettu. Nuorten elämässä median rooli on erittäin suuri ja arvaamaton. (Karvinen ym. 2010, 4, 7.)

3.1 Ruutuaikasuositukset ja nykytilanne Suomessa

Kuten yhtämittäinen paikallaan olokin, niin myös nuorten ruutuaika tulisi rajoittaa kahteen tuntiin päivässä (Karvinen ym. 2010, 4; Tammelin, Laine, Turpeinen 2012, 7). Suomalaisista nuorista kuitenkin yli puolet viettää enemmän kuin kaksi tuntia aikaa television ääressä, ja neljäsosa viettää neljä tuntia tai jopa enemmän. Television lisäksi pojat käyttävät 2 tuntia pelaten erilaisia pelejä. Tosiasia on, että ruudun ääressä viettämä aika on kasvanut merkittävästi, ja todella iso määrä nuorista viettää jopa 6-8 tuntia päivässä sen ääressä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12–13, 24). Liikkuva koulu –ohjelman (2012, 45) pilottihankkeen loppuraportinkin mukaan päivittäinen ruutuaikasuositus ylittyi jo pelkästään televisiota katsomalla.

Todennäköisesti ne lapset ja nuoret, jotka viettävät paljon aikaa ruudun ääressä, eivät pysty täyttämään liikuntasuosituksen määrää. Erityisesti ne lapset ja nuoret, jotka viettävät sen 6-8 tuntia päivässä ruudun ääressä, eivät selvästikään pysty näin suurten tuntimäärien puitteissa saavuttamaan liikuntasuosituksia (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 23–24).

Etelä-Savossa tehdyn hyvinvointikyselyn ”*Näin meillä menee!*” mukaan koko vastaajajoukkoa tarkasteltaessa huomattiin, että yleisin vastaus kaikissa ikäryhmissä oli, että ruutuaika on 1-2 tuntia päivässä. Eriteltynä, 7-10-vuotiaista kolme neljännestä pysyy ruutuaikasuositusten rajoissa. 11-14-vuotiaiden kohdalla 60% käytti aikaa ruutuaikasuositusten verran, ja samaisesta ikäryhmästä toiseksi eniten vastauksia

keräsi 3-4 tunnin ruutuaika. Kyselystä nousi esiin, että iän myötä ruutuaika kasvaa: alle tunnin ruutuaikaa käyttävien määrä pienenee ja yli kolmen tunnin käyttäjien osuus kasvaa. Kaikista kyselyyn vastanneista noin 30% sanoi käyttävänsä yli kolme tuntia ruutuaikaa päivittäin. Kaksi kolmas osaa lapsista sanoo, että heidän vanhempansa rajoittavat television ja tietokoneen käyttöä. Tokikin rajoittaminen vähenee iän myötä. Suosituimmat harrastukset ja vapaa-ajanviettotavat olivat lukeminen, liikunta, pelaaminen konsolilla tai tietokoneella sekä leikki kavereiden kanssa. 14-vuotiaana tietokone- ja konsolipelaaminen on noussut kärkiharrasteiden joukkoon. (Näin meillä menee! 2011, 21-23.)

Nykyään jokaisella nuorella on mahdollisuus käydä internetissä päivittäin. Vaikka omassa kodissa ei olisi tietokonetta, niin nuorisotaloissa, kouluissa, kirjastoissa ja muissa vastaavissa paikoissa, joissa nuoriso viettää paljon aikaa, on tietokone tai mahdollinen Wi-Fi – yhteys, joka mahdollistaa ilmaisen internetin käytön esimerkiksi kännykällä. Ylipäätensä internetin käyttö on nykyään helppoa ja mahdollista kännyköiden ja 3G – yhteyden avulla lähes joka paikassa. Tämä taas luonnollisesti tarkoittaa sitä, että ruudun ääressä pystytään viettämään aikaa entistä enemmän ja herkemmin, esimerkiksi ulkona samalla kun on kavereiden kanssa. Myös puhelinliittymiin sisällytetään jo melkein automaattisesti netti-aikaa.

3.2 Ruutuaika ja sosiaaliset suhteet

Nykyään lapset ja nuoret hoitavat sosiaalisia suhteitaan paljon kännyköiden ja tietokoneiden avulla, eikä välttämättä nähdä enää niin paljon kasvojen kuin aikaisemmin (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12.) Nuorille internetistä on tullut paikka, jossa he muodostavat ystävyys-suhteita ja ennen kaikkea pitävät yllä ystävyyttä (Määttä & Tolonen 2011, 40).

”Näin meilläj menee!” –kyselyn mukaan 11-vuotiaiden kohdalla alkaa kavereiden kanssa netissä, chatissa, kotona ja julkisilla paikoilla hengailu yleistyä. Kavereiden kanssa ollaan ja jutellaan niin kotona, kylillä kuin netissä ja chatissakin. Chattailu internetissä on tytöillä kolmanneksi suosituin ajanviete, ja suositumpaa kuin poikien keskuudessa. (Näin meillä menee! 2011, 21.)

Vaikka tietokoneista puhutaan hyvinkin usein negatiiviseen sävyyn, on se nykypäivänä tärkeä osa lasten ja nuorten elämää. Nykyään painotetaan, että nuorilla ja lapsilla sekä aikuisilla on oltava käytössään tietokoneita ja internet syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tietokoneet ja muut viestintävälineet näin ollen vähentävät tarvetta kasvokkain tapaamiseen, ja pienentävät paikan ja ajan merkitystä, kun halutaan olla kanssakäymisessä ihmisten kanssa. *”Ne tarjoavat lapsille ja nuorille tietoja, tuotteita, viihdettä ja keskustelua yli kansallisten ja kulttuuristen rajojen”*. (Kangas & Kuure 2003, 31.) Erilaisia kaverisuhteita on helppo luoda internetin välityksellä. Facebookissa hankitaan kavereita jo pelkästään niin, että naaman tunnistaa, eikä välttämättä toisen kanssa ole koskaan edes jutellut. Myös erilaisilla pelikonsoleilla, esimerkiksi Playstationilla, pystyy pelaamaan eri pelejä yhdessä kavereiden kanssa ilman, että he ovat edes samassa huoneessa.

Asialla on myös kääntöpuoli. Esiin on noussut huoli siitä, että mediavälineet heikentävät lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja ja turvallisuutta (Kangas & Kuure 2003, 31). *”Julkisessa keskustelussa verkko näyttäytyy usein joko mahdollisuutena tutustua uusiin ja samoista asioista kiinnostuneisiin nuoriin paikasta riippumatta, tai toisaalta uhkana monenlaisten vihayhteisöjen ja eristäytymisten muodossa”* (Määttä & Tolonen 2011, 41).

Kangas ja Kuure (2003) kirjoittavat kirjassaan: *”yhtä lailla arvostettu pelaaja kuin keskustelija, jolla on laaja ystäväpiiri netissä, voi vetäytyä syrjään arkielämässä. Tekniikka antaa mahdollisuuden toisin toimimiseen, moninaiseen itseilmaisuun, roolileikkeihin ja virtuaalielämiin verkossa sekä oman mielipiteen julkituomiseen”*. On siis ymmärrettävää, että netti kiinnostaa lapsia ja nuoria, sillä se antaa laajan sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuudet. Esimerkiksi ujommatkin nuoret tuntevat pystyvänsä ja uskaltavat puhua asioistaan ja kertoa mielipiteitään, koska asiat pystyvät tekemään anonyymisti, tai tilanteessa ei vallitse mikään fyysinen ryhmänpaine.

4 LIIKKUVA KOULU –HANKE

Tässä kappaleessa selitän, mikä Liikkuva koulu – hanke on, mitkä sen tavoitteet olivat ja pääsikö hanke haluamiinsa tavoitteisiin. Lähteenä käytän Liikkuva koulu – ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraporttia.

Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa Suomen peruskouluihin liikuntasuositukset ja lisätä myös kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi se pyrkii saamaan uutta tutkimustietoa lasten ja nuorten toimintakyvystä ja lisäämään liikuntaa myös koululiikunnan ulkopuolelle. Liikkuva koulu – hanketta toteutettiin yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ja Puolustushallinnon kanssa. Muita tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat Opetushallitus (OPH), LIKES eli Liikunta ja kansanterveyden edistämissäätiö sekä muut useat liikunnan kansalaisjärjestöt. Hanke saa rahoituksensa veikkausvoittorahoista. LIKES:llä on vastuu koordinoinnista ja käytännön toteutuksesta sekä seurannasta ja tutkimuksesta.

Maaliskuussa 2010 annettiin ensimmäinen tiedotus hankkeesta medialle. Silloin yleinen hakuaika oli avoin kaikille kouluille, jotka haluavat osallistua hankkeeseen ja hakea siihen hanketukea. Haku päättyi 16.4, ja hakemuksia saapui yhteensä 58 kappaletta. OKM myönsi 442 250 € tukea 21 pilottihankkeelle. Pilottihankkeiden tavoitteena on muuttaa koulujen toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi. Kaikki 21 pilottihanketta aloittivat toimintansa vuonna 2010 syksyllä eri puolella Suomea. Hankkeessa on mukana yhteensä 41 koulua.

4.1 Pilottihankkeiden tavoitteet ja niiden toimintamuodot

Pilottihankkeiden tavoitteena on selvittää, miten hanke toteutuu kouluissa. Lisäksi se haluaa selvittää, kuinka hanke vaikuttaa koulun toimintakulttuuriin, kouluyhteisöön (ilmapiiri, sosiaaliset suhteet, koulukiusaaminen jne.) ja oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Oppilaille tehtiin syksyllä 2010 kysely, johon oppilaat vastasivat kysymyksiin heidän liikuntatottumuksistaan, koululiikunnasta, välituntiliikunnasta tms. Jotta hankkeen vaikutuksia lapsiin ja nuoriin pystyttiin vertaamaan, niin kysely

toistettiin uudelleen kaksi kertaa vuoden 2011 aikana sekä keväällä 2012. Näin saadaan selkeä kuva siitä, miten tilanne muuttuu hankkeen mennessä eteenpäin.

Hankkeiden keskeisimmät toimintamuodot ovat teemapäivät ja erilaiset tapahtumat, koulutus, hankinnat ja rakentamiset, välituntiliikunta, retket, koulumatkaliikunta ja muunlainen toiminta (kerhot, kuntokortit, liikuntapäiväkirjat, infotilaisuudet, aamunavaukset jne.). Eniten mainintoja on saanut teemapäivät ja tapahtumat, kun taas vähiten on saanut koulumatkaliikunta. Toiminnot vaihtelevat kuitenkin suuresti eri kouluissa. Lisäksi pilottihankkeiden lähtökohdat ja puitteet vaihtelevat myös suuresti eri kouluissa. Esimerkiksi joissakin kouluissa on tehty useiden vuosien ajan kehittämistyötä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Jotkut koulut ovat mukana erilaisissa kehittämishankkeissa ja heillä on kerhotoimintaa. He ovat saaneet OKM:n ja aluehallintoviranomaisten myöntämää avustusta tähän toimintaan. Liikkuva koulu – hanke näin ollen pystyy mahdollistamaan ja tehostamaan nykyisiä ja olemassa olevia toimenpiteitä ja luomaan uusia toimintatapoja. Liikkuva koulu -hankkeen myötä on käynyt myös niin, että koulut on otettu laajempaan kaupungin ja kunnan kehittämisohjelmaan. Tämä tarkoittaa sitä, että tehdään enemmän ja tiiviimmin yhteistyötä eri organisaatioiden ja tahojen kanssa painottuen koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen liittyvään toimintaan. Alla olevassa taulukossa näkyy vielä esimerkein, millaisia erilaisia toimintamuotoja Liikkuva koulu – hankkeissa on ollut.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden toimintamuotoja.

TAULUKKO 3

TOIMINTAMUOTO	ESIMERKKEJÄ TOIMINNAN SISÄLLÖSTÄ
Välituntiliikunta	Pitkät liikuntavälitunnit, oppilaat vertaisohjaajina, opettajat ohjaajina, välituntiturnaukset, välituntimaraton, kävelyvälitunnit, liikuntavälineet, koulunliikuntatilat välituntikäyttöön.
Teemapäivät, tapahtumat	Paikkakunnan urheiluseurat esittelevät toimintaansa, oppilaat esittelevät omia liikuntaharrastuksiaan, yhden lajin teemapäivä, koulun oma liikuntapäivä, eri koulujen yhteinen liikuntapäivä, valtakunnalliset tapahtumat ja teemapäivät
Koulutus	Oppilaiden koulutus välituntiliikunnan ohjaajiksi, opettajien koulutus
Hankinnat, rakentaminen	Erilaiset liikuntavälineet, koulupihan uudistaminen
Retket	Tutustuminen kunnan liikuntapaikkoihin, marjastus, luontoretket
Kerhot	Koulun oma liikuntakerho koulupäivän jälkeen tai koulupäivän aikana pitkällä liikuntavälitunnilla
Koulumatkaliikunta	Koulumatkaliikuntaan kannustavat kampanjat
Liikuntakortit	Liikunnan seuraaminen liikuntakorttien tai -päiväkirjojen avulla (liikunta koulussa, välitunneilla, vapaa-ajalla)
Istumisen vähentäminen oppitunneilla	Taukojumppa, koulun yhteinen säännöllinen kävelylenkki, liikunnalliset aamunavaukset, liikunnallinen joulukalenteri, jumppapallot tuoleina, vastatessa ylös
Vähän liikkuvien oppilaiden tavoittaminen	Yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa, oppilaiden liikunta-aktiivisuuden selvittäminen kyselyllä (ja toiminnan suuntaaminen vähän liikkuville), kutsukerho/personal trainer -toiminta vähän liikkuville
Liikunnan opetussuunnitelman kehittäminen	Liikuntatuntien lisääminen, liikuntatuntien sisällön kehittäminen
Koulun henkilökunnan liikunta	Henkilökunnan liikuntakerho, liikuntakampanjat, liikuntakortit/päiväkirjat
Oppilaiden huoltajien aktivointi	Liikunnalliset vanhempainillat, reksin lenkit
Yhteistyöverkostot	Kunnan sisäinen yhteistyö, urheiluseurat ja muut yhdistykset, liikunnan aluejärjestö
Oppilaiden osallistaminen	Välkkäritoiminta, koulupihan suunnittelu, välinehankintojen ideointi, tapahtumien suunnittelu ja toteutus

4.2 Hankkeen tuloksia

Hanke koettiin oppilaiden ja koulun henkilökunnan mielestä onnistuneena ja hyvänä hankekokonaisuutena. Henkilökunta oli myös varma, että hankkeesta jää koulumaailmaan pysyviä toimintamalleja. Kuitenkaan oppilaskohtaisesti ei onnistuttu

lisäämään oppilaiden fyysistä liikunta-aktiivisuutta. Yleisesti nähtiin, että hankkeella oli enemmän vaikutuksia positiivisesti alakouluun kuin yläkouluun.

Hankkeen loputtua järjestettiin oppilaille siis loppukysely, jossa noin puolet alakoululaisista ja kolmasosa yläkoululaisista raportoi liikunnan lisääntyneen eri muodoissaan. Hankkeen aikana järjestettiin neljä vastaavanlaista kyselyä myös, ja niihin verrattuna fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman alakoululaisten keskuudessa, mutta väheni yläkoululaisilla. Alakoululaisilla lisääntyi lyhyiden koulumatkojen aktiivisesti kulkeminen, ja oppilaat olivat aktiivisempia keväällä kuin syksyllä. Alakoululaisten ripeä liikunta lisääntyi arkipäivinä kouluajan ulkopuolella, kun taas yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyi syksyllä. Keväällä se väheni, kun samoja oppilaita seurattiin 1½ vuoden ajan. Hankkeen aikana huomattiin, että sekä alakoulun ja yläkoulun oppilaiden liikkumaton aika koulussa lisääntyi tasaisesti iän myötä.

”Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa luotiin sekä hallinnollisesti että toiminnallisesti uutta toimintatapaa ja onnistuttiin nivomaan eri tahojen pyrkimyksiä yhteiseksi toimenpiteiden verkostoksi. Toimenpiteiden vaikutusten siirtyminen oppilastasolle vie aikansa, minkä vuoksi tarvitaan pitkäjänteistä ja järjestelmällistä kehittämistyötä liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään.”

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni tarkoitus ei ole olla kehittävä tutkimus Liikkuva koulu –hankkeelle, vaan sen tarkoitus on tutkia juurikin tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja ruutuaikaa. Samalla haluan tietää, onko Liikkuva koulu –hankkeella ollut vaikutusta tyttöjen liikunta-aktiivisuuteen tai ruutuaikaan. Liikuntaryhmän toiminnat rahoitti Liikkuva koulu –hanke.

5.1 Kohderyhmä, aineiston keruu ja tutkimuskysymykset

Aloitin aineiston keruun keväällä 2012 tammikuun alkupuoliskolla. Sain tutkittavakseni yhdeksän 12–13-vuotiaasta tyttöä, jotka olivat Kalevankankaan yhteiskoulun kuudesluokkalaisia. Tytöt olivat toisilleen entuudestaan tuttuja, samalta luokalta ja olivat kavereita keskenään. Aloin ohjaamaan luokkalaiseni kanssa liikuntaryhmää keskiviikko iltapäivisin. Liikuntakerrat kestivät noin 1-2 tuntia, ja niitä oli yhteensä kuusi kertaa.

Tytöt olivat juuri siinä vaiheessa, että he siirtyvät syksyllä yläkouluun. Iältään tytöt olivat sopivia opinnäytetyöhöni, koska 12–13-vuotiaat ovat juuri se kohderyhmä, joilla tapahtuu suuri muutos liikunnan suhteen, sekä tyttöjen nähdään olevan yksi merkittävimmistä kohderyhmistä liikunnan edistämisen kannalta (Fogelholm 2005, 165).

Jokaisella liikuntakerralla oli oma teemansa. Esimerkiksi meillä oli kerta, jonka teemana oli kilpailuhenkisyys ja ryhmässä liikkuminen. Sinä kertana pelasimme paljon joukkue- ja pallopelejä, jossa liikuttiin ryhmässä, ja lisäksi oli selkeät häviäjät ja voittajat. Liikuntakertojen jälkeen istuimme vielä noin vartiksi alas ja keskustelimme teemasta. Nauhoitin ryhmäkeskustelun joka kerran jälkeen. Halusimme kerran käyttää eri tekniikkaa, ja pyysimme tytöiltä palautetta ja mielipidettä kirjallisesti.

Varsinaisen aineistonkeruun suoritin kaikkien kuuden liikuntakerran jälkeen. Haastattelin tytöt teemahaastattelulla yksitellen ja nauhoitin haastattelut. Haastattelujen jälkeen litteroin jokaisen ja järjestelin ne teemoittain.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä ovat ne tekijät, jotka vaikuttavat tyttöjen liikkumiseen sekä positiivisesti että negatiivisesti?
2. Miksi tytöt viettävät aikaansa ruudun ääressä?
3. Millaisia vaikutuksia tytöt ovat nähneet Liikkuva koulu – hankkeella olevan koulussaan?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Sen yksi metodeista on haastattelu, joka voidaan jaotella kolmeen eri kategoriaan: strukturoitu, puolistrukturoitu ja avoin haastattelu. Haastattelut voidaan jakaa vielä haastateltavien määrän mukaan, eli onko kyseessä ryhmä- vai yksilöhaastattelu. Haastattelusta saatu informaatio on yleensä paljon laajempaa ja tarkempaa, joten se kannattaa valita aina kun se koetaan sopivaksi vaihtoehdoksi. (Metsämuuronen 2008, 38–39.)

Opinnäytetyössäni käytän pääosin teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Teemahaastattelu on strukturoidun ja avoimen haastattelun välimuoto. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta kysymykset eivät ole tarkkoja ja järjestyskin menee tilanteen mukaan (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Tein tytöille sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluita. Ryhmähaastattelut olivat enemmänkin avoimia keskusteluja, jotka vain nauhoitin.

Teemahaastattelussa pyritään luomaan tilanne keskustelumaiseksi, ja se sallii henkilöiden luontevan ja vapaan reagoinnin. Keskustelun avulla pystytään mahdollisesti saamaan selville joitakin asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollista saada selville muilla keinoilla. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 8, 35; Metsämuuronen 2008, 41.) Uskoisin, että oma liikkuminen tai liikkumattomuus on kuitenkin niin

henkilökohtainen juttu, että tällaista asiaa olisi hankalakin kysyä lomakkeiden kautta, ja siksi valitsin tämän tutkimusmenetelmäksi.

Kun asioita ei voida mitata määrällisesti, silloin tulee käyttää haastattelua tutkimusmetodina. Laadullisen tutkimuksen ideana on todellisen elämän kuvaaminen, ja ajatuksena on, että todellisuus on moninaista. On kuitenkin huomioitava se, että todellisuutta ei voida rikkoa osiin, vaan laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Tutkimuksessani kysyn nuorilta kokemuksia, mielipiteitä ja syitä asioihin, niin siksi koin, että teemahaastattelu on paras mahdollinen vaihtoehto. Nämä asiat ovat kuitenkin sellaisia, joita on ehkä hankala kirjoittaa muutamalla sanalla kyselylomakkeeseen, eivätkä ne välttämättä ole helposti tiivistettävissäkään. Tutkin nuoria kokonaisvaltaisesti, ja pyrin löytää ne syyt, miksi tytöt liikkuvat, mikä saa heidät liikkumaan, ja mitkä ovat ne tekijät, mikä luo hyviä kokemuksia tytöille. Lisäksi haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi, sillä pystyin tarkentamaan ja luomaan keskustelua.

Haastattelun etuna on joustavuus, sillä haastattelun aikana haastatteliija voi korjata väärinkäsityksiä, esittää tarkentavia kysymyksiä, selventää vastauksia ja keskustella yleisesti asiasta haastateltavan kanssa. Kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin tahtoo eli haastattelun kaava ei ole niin suunniteltua, vaan se muokkautuu haastattelun yhteydessä, jos kysyjä niin vain haluaa. Haastattelun etuna on myös se, että sen aikana pystyy havainnoimaan eli tarkkailemaan haastateltavaa kysymysten aikana, esimerkiksi miten haastateltava reagoi kysymyksiin ja kuinka hän ilmaisee asiansa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 74). Jälkikäteen erityisesti huomasin, kuinka tärkeää oli, että haastattelin tytöt. Tytöt eivät aina ymmärtäneet yksittäisiä sanoja kysymyksissäni, tai he eivät osanneet vastata kysymykseen. Tällöin pystyin helposti selittämään asiat selkeämmin tytöille, ja yllättäen vastauksia löytyikin, vaikka aluksi se oli hankalaa.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus etsiä keskimääräisiä yhteyksiä eikä tilastollista säännönmukaisuutta vaan tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohdetta. Hirsjärvi ym. (2009) kirjoittaakin, että *”Ajatuksena on kuitenkin alun perin*

aristoteelinen ajatus, että yksityisessä toistuu yleinen. Tutkimalla yksityistä tapausta kyllin tarkasti saadaan näkyviin myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla”. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelussa voi olla joko yksi haastateltava tai joukko yksilöhaastatteluja. On kuitenkin niin, että jos tutkija haluaa esimerkiksi tutkia jotain tiettyä ilmiötä, hän valitsee luonnollisesti jonkun olemassa olevan ryhmän ja hän voi mahdollisesti haastatella kaikkia ryhmässä olevia. Näin ollen aineiston koko määräytyy tällaisissa tapauksissa sen mukaan, kuinka monta jäsentä on tällaisessa ryhmässä (Hirsjärvi ym. 2009, 181–182).

5.3 Teema-analyysi

Kvalitatiivista aineistoa voidaan analysoida monin eri keinoin. Haastatteluaineisto säilytetään alkuperäisessä sanallisessa muodossaan, eikä sitä siis muuteta analysoinnin aikana. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 136.) Litteroin yksilö- sekä ryhmähaastattelut säilyttäen sen sanallisen muodon. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä yli 80 sivua. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni tulososiossa suoria lainauksia tästä aineistosta. Lainaukset tunnistaa kursivoidusta tekstistä. Poistin lainauksista kaikki henkilökohtaiset tiedot, kuten nimet, jotta säilyttäisin tyttöjen anonymiteetin. En numeroinut haastateltavia, koska näin ettei sillä ole tulosten kannalta merkitystä.

Opinnäytetyöhöni valitsin analysointimenetelmäksi teema-analyysin. Teemoittelusta aineistosta pyritään löytämään pintaan nousevat teemat, jotka ovat yleisiä useammalle haastateltavalle. Tutkijalla on oma tulkintansa ja vaikutuksensa siihen, mitkä teemat nousevat esiin aineistosta. Haastateltavat eivät välttämättä sano asioista täysin samalla tavalla, mutta tutkija voi silti koodata ne samaan luokkaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.)

Vaikka valitsinkin teema-analyysin analysointimenetelmäksi, mihin kuuluu löytää useammalta haastateltavasta nousevat teemat, nousi muutamalta tytöltä yksittäisiä asioita, jotka kiinnittivät mielenkiintoni. Koen yksittäisten mielipiteiden tai kokemusten olevan myös tärkeitä. Esimerkiksi yksi tytöistä mainitsi voimankäytön, voimistelun ja tappelulajien olevan kiinnostavimpia lajeja hänen mielestään.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Haastattelut aloitin kyselemällä tytöiltä peruskysymyksiä heidän liikumisestaan. Ensimmäiseksi kysyin, kuinka paljon tytöt liikkuvat keskimäärin viikon aikana. He eivät osanneet antaa tarkkoja aikoja, mutta kerrottua heille liikuntasuosituksia, kahta lukuunottamatta, tytöt arvioivat harrastavansa liikuntaa vähintään liikuntasuosituksen verran. Suurin osa tytöistä oli myös sitä mieltä, että he liikkuvat itsensä mielestä riittävästi, ja olivat muutenkin tyytyväisiä liikkumismuotoihinsa. Loput tytöt olivat luonnollisesti taas sitä mieltä, että he voisivat hieman lisätä liikuntaa. Tyttöillä oli melko selkeät ajatukset siitä, mitä he sitten haluaisivat tehdä, jos he pystyisivät, tai jos he vain päättäisivät lisätä liikuntaa.

6.1 Liikkuminen yksin, kavereiden ja perheen kanssa

Seitsemän tyttöä sanoi yleisesti liikkuvan paljon kavereidensa kanssa. Kun kysyin tytöiltä, mitä he harrastavat, tai mitä he tekevät silloin kun he liikkuvat, niin lähes jokainen tytöistä sanoi olevansa paljon ulkona kavereiden kanssa leikkien hippaa tai muita perinteisiä pelejä:

”Me keinutaan, ja sitte me ollaan joskus hippaa ja sitte mulla on kaikkee oma keksimiä juttuja ja niitä, joissa pitää juosta toista karkuun.”

Kuudella tytöllä oli 1-2 harrastusta, joita oli vähintään kerran viikossa harrastusta kohden. Ratsastus oli tyttöjen keskuudessa suosittu harrastus. Neljä tyttöä sanoi harrastavansa ratsastusta vähintään kerran viikossa. Talleilla tytöt sanoivat käyvänsä hieman useammin kuin itse ratsastamassa, mutta he kokivat hevosen hoitamisen ja muun tallityön liikuntana. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan voimistelun jälkeen suosituimpia harrastuksia ovat jalkapallo, ratsastus ja yleisurheilu (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 18), mikä oli myös näiden tyttöjen kohdalla paikkaansa pitävää. Ratsastamisen lisäksi mainittiin paljon yksittäisiä harrastuksia. ”Virallisten” harrastusten lisäksi koirien kanssa lenkillä käyminen oli myös melko suosittua tyttöjen keskuudessa. Kolmasosalla ei ollut minkäänlaista harrastusta, vaan he yleisesti liikkuvat kavereiden kanssa ulkona.

Yksi tytöistä poikkesi liikuntamieltymyksistään merkittävästi muista tytöistä. Kyseinen tyttö sanoi, että pitää tappelulajeista ja ylipäättään urheilusta, jossa pitää käyttää paljon lihaksia. Tilastollisesti tämä poikkeaa paljon verrattuna muihin tyttöihin. Esimerkiksi kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 18) mukaan suosituin tyttöjen urheiluseuroissa oleva harrastus on toki voimistelu, jossa käytetään lihasta, mutta tappelulajeista ei ole merkkiäkään.

”Mä tykkään koulupainista ja nyrkkeilystä. Ja sit mä tykkään telinevoimistelusta ja sitte näistä venyttelyistä. Siinä saa käyttää käsi- ja jalkavoimia ja lihaksia. -- joo mä tykkään tota niinku tappelulajeista.”

Tyttöjen mukaan kaverit ja naapuripihojen lapset vaikuttavat paljonkin siihen, mitä sitä tulee tehtyä, kun liikkuu. Yksi tyttö jopa sanoi, että kun hän liikkuu, niin hän liikkuu kavereiden kanssa. Yksin ei kuulemma tule paljon liikuttua. Kun taas muutama tyttö sanoi, että he liikkuisivat myös yksin, jos kaverit eivät liikkuisi heidän kanssaan.

”Me lähetää liikkumaa erilaisissa lajeissa mitä ei normaalisti lähe, tai ei yksin lähtis.”

Alakoululaisten Ideaimuri-vastauksista tuli vahvasti esille kavereiden merkitys koulupäivän aikaisessa liikkumisessa. Ideaimuri on kouluille tarkoitettu työkalu lasten ja nuorten osallistamiseen, ja sillä saada heidän tuomioon ideoita esille. Ideaimuri on kehitelty Turun ja Tallinnan yhteisessä Safe and Active Schoolday -hankkeessa. Se on mind map -tekniikkaa ja swot-analyysia yhdistelevä työkalu, ja konkreettisesti se on juliste, joka on jaettu neljään kenttään: plussat (+), miinukset (-), yhteenveto (=) ja kysymykset (?). Kaverit kannustavat liikkumaan ja vaikuttavat siihen, mitä liikuntamuotoja valitaan, vai liikutaanko ollenkaan. Tarjolla olevat välineet ja olosuhteet liittyvät oleellisesti alakoululaisten liikkumiseen. Lisäksi monet oppilaat liikkuisivat omien sanojensa mukaan enemmän, jos liikkuminen palkittaisiin jollain tavalla. (Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti 2012, 26-27.)

Perheenjäsenet olivat myös hyvin suosittua seuraa tyttöjen keskuudessa. Erityisesti mainittiin äiti ja veli/sisko. Seitsemän tytöistä sanoi liikkuvansa paljon, monta kertaa viikossa ja useita tunteja äidin, isän ja/tai sisaruksen kanssa.

”Mä ja äiti käydää pyöräilee tosi usein ja me käyää tota uimassa kesällä aina. Ja sitte isän kaa me käyää hiihtää ja kummanki kaa me käyää kyl luistelee. Ja sit me käyää lenkillä.”

”Mun toinen isovelji tulee käymää meillä nii joka päivä mä käyn sen kanssa laskettelemassa.. Paljon.. Ja äitinki kaa kesäisin tennistä ja jalkopalloo sitte.. Hiihdetään myös yleensä.. Tossa ku on se latupirtti nii siinä yleensä.. Tai tehää semmonen.. Retki aina..”

Lopuilla tytöillä ei liikuttu niinkään säännöllisesti yhdessä perheen kesken, mutta joitakin yksittäisiä hetkiä vietettiin yhdessä perheen kanssa, kuten talvilomareissu lasketteluun merkeissä. Kolmasosan tytön vanhemmista ei myöskään ollut kovin liikunnallisia, mutta poikkeuksetta jokaisen tytön vanhempi oli liikuntaan kannustavia.

Kaikki, paitsi yksi tyttö, sanoi olevansa enemmän ryhmä- kuin yksilöliikkuja:

”-- No siinä ei tarvii yksin olla, että on ryhmä tukemassa ja sillee jännästi.”

”-- Emmä tiiä se on niinku kivempaa ku kaikki voi niinku vaikuttaa siihen.”

Kaksi oli sellaista, jotka eivät yksin liikkuneet ollenkaan. Muut sanoivatkin, että tykkäävät liikkua myös yksin, vaikkakin lajista riippuen:

”Niinku semmosissa leikkimielisissä ja leikeissä tykkään olla porukassa, mut sit niissä niinku nyrkkeily sit se onki vähä niinku semmosta.. se on vaa kivempaa ku taistelee yksin sitä toista vastaan.”

6.2 Positiiviset ja negatiiviset kokemukset

Kysyin tytöiltä, mikä oli paras liikunnallinen kokemus tai muisto. Tyttöillä oli hieman hankaluuksia päättää yhtä tai yksittäistä kertaa, joten osa tytöistä sanoikin vain yleisiä asioita. Mm. ratsastus tai muu oma harrastus oli yleisesti aina kivaa ja sinne meni mielellään joka kerta:

”Öö no.. positiivinen? No ei niitä negatiivisia juuri ookaakaan että.. Emmä tiä. Se on vaa kivaa ku on pienestä asti harrastanu liikuntaa ni.. Se on vaa vieläki kivaa.”

”Talleilla ku pitää taluttaa niitä poneja nii siinä ku pitää juosta ja ku siinä voi olla sillee hevosten kaa ja kavereitten kaa samalla.”

Niihin yksittäisiin kertoihin, jotka tytöt osasivat kertoa, liittyi vahvasti yhdessä liikkuminen, kavereiden ja muiden ihmisten kanssa.

”No meidän luokkaretket. Niissä on ollu paljon liikuntaa ja niissä on ollu hauskaa. -- ku me ollaan yhdessä liikuttu.”

”Niinku siellä oli koko ala-aste, ja meillä oli sillo joku ihme päivä ja sitte ku ei eka osannu nii sitte kaverit niinku tai kavereitten kaa niinku harjoteltiin ja sen sitte ku oppi nii se oli kivaa.” (Laskettelupäivä koulussa)

”Mä olin leirillä mun yhen kaverin kaa, siis squash -leirillä jossain, en nyt muista missä, ja sit siellä oli tosi kivaa ku me tehtiä aina kaikkee. Me pelatti kokoajan ja jalat oli iha hirveen kipeet ja sit siellä oli tosi hauskaa.”

Esille nousivat myös ne kerrat, jotka poikkesivat paljon normaaleista liikuntakerroista. Kerrat olivat siis sellaisia, joita ei pysty tekemään joka päivä. Uuden ja kaiken erikoisen kokeileminen siis motivoi tyttöjä liikkumaan:

”No seinäkiipeily oli sillo ku me oltiin ja ku oltiin Tanhuvaarassa ainaki oli niinku.. Se oli vaa jännää ku se oli eka kerta ku mä kokeilin nii sillee..”

”No.. me oltiin rantakylän diskossa. --no me uitiin siellä vaatteet päällä.”

Suurimmalla osalla tytöistä huonot ja negatiiviset kokemukset johtuivat ainoastaan siitä, jos heille oli fyysisesti sattunut jokin tapaturma. Liikuntakerrat koettiin luonnollisesti inhottaviksi jos tunsu kipua tai oli muuten huono olla. Myös omataito jossain lajissa vaikutti tyttöjen mielestä siihen, koetaanko joku liikuntakerta tai -muoto miellyttäväksi vai ei.

”No just vaikka se että muut osaa sen kuperkeikan ja mä en sitte osaa nii se ei sitte oo kivaa.”

Kuitenkin tytöt, yhtä lukuunottamatta, ei nähnyt ongelmana lähteä uudestaan kokeilemaan lajia tai liikuntamuotoa uudestaan, vaikka aikaisemmat kokemukset olivat huonoja:

”No ei sillä oo mitää väliä miun puolesta et onko hyvä vai huono siinä lajissa, että on se kiva aina lähtee liikkumaan.”

Juttelimme yhden tytön kanssa yhdestä liikuntakerrasta, jolloin pidin tytöille norsupalloa. Kyseinen tyttö alkoi osoittaa mieltään, ettei halunnut osallistua toimintaan. Toinen ohjaaja jutteli tytölle samaan aikaan kuin itse neuvoisin muita tyttöjä ja kerroin säännöt. Kentällä tyttö ei aluksi ollut aktiivinen, vaan seisoi paikoillaan kädet puuskassa. Peli jatkoi kuitenkin kulkuaan. Yhtäkkiä huomasin, että tyttö juoksi pallon perässä iloisena. Kysyin tytöltä jälkeenpäin, että mikä sai hänet osallistumaan peliin, niin tyttö vastasi:

”Mun joukkuekaverit sano, että kyllä sä löydät vielä sun kilpailuhenkisyyden et kyllä sä kohta tykkäät. ja sit me voitettiin nii se oli sit kivaa!”

Kaksi tyttöä mainitsi, että koululiikunnan parissa koetaan aina silloin tällöin ikäviä tuntemuksia:

”No joskus koululiikunta on sillee ku.. No ne kilpailut.. Ku joskus oli niin että painostettiin enemmän että pitäis saaha tuloksia mutta.. Se oli vähä negatiivista mut ei sen enempää.”

Osa tytöistä mainitsi joitain lajeja, joista eivät tykkää koululiikunnassa. Suosikki inhokkilaji oli ylivoimaisesti hiihto. Kuitenkin tytöt korjasivat melko nopeasti, että kuitenkin vapaa-ajalla he esimerkiksi tykkäävät hiihtää. Muutama tyttö perustelikin vastauksensa hyvin ja he sanoivatkin, että tekniikoiden harjoitteluun käytetään liikaa aikaa, ja siksi he vihaavat koulussa joitain tiettyjä lajeja. Koulussa painotetaan liikaa suorittamista:

”Hirveesti mä en tykkää koulun kans uimisesta ku siinä niinku opetetaan kaikki samat asiat vuodest toiseen nii se on tosi turhauttavaa.”

Kukaan tytöistä ei kuitenkaan sanonut, että he vihaisivat koululiikuntaa. Koululiikunnasta pidettiin tässäkin tapauksessa siksi, että on kiva liikkua ryhmässä, kavereiden kanssa.

6.3 Liikuntaan motivoivat tekijät

Kolmasosa tytöistä sanoi myös itsestään huolehtimisen olevan syy, miksi he liikkuvat. Suurimmalla osalla tytöistä oli syynä, miksi tytöt liikkuvat, yksinkertaisesti kaverit ja se, että liikkuminen on kivaa, saa aikaa kulutettua yksin tai kavereiden kanssa.

”No ku se on hauskaa ja siinä saa aikaaki kulutettua jos on tylsää.”

Vanhempien/sisarusten kanssa liikkuminen ei nähty samalla tavalla motivoivana tekijänä kuin kaverit, eivätkä tytöt sanoneet niiden tuovan motivaatiota liikkumiseen. Voi olla, että vanhemmat ja sisarukset ovat vain ”väline” liikkua, ja vanhemmat voivat juurikin kannustuksellaan ja tuellaan vaikuttaa näin ollen nuoren liikkumiseen, eivätkä lapset osaa nähdä, että tällä on motivoivaa vaikutusta, vaikka asia olisikin niin. Vastaavasti taas kaksi tyttöä mainitsi opettajalla olevan vaikutusta tämän ryhmän tyttöjen liikunta-aktiivisuudessa.

Sytä, miksi tytöt joskus kieltäytyvät liikunnasta, oli hyvin yksinkertainen: laiskuus tai jos tytöillä on oikeasti pätevä syy. Kuitenkin vain muutama tyttö sanoi tämän syyksi. Suurin osa tytöistä sanoi, että he erittäin harvoin kieltäytyvät lähtemästä liikkumaan.

”No siis jos esim mun veli pyytää mua ulos, niin kyllä mä meen ja sitte mä vaan keinun, jos mä en jaksa mitää muuta.”

Aineistosta nousi mielenkiintoinen asia, kun kysyin tyttöjen kilpailuhenkisydestä. Kaksi kolmasosaa tytöistä sanoivat, että heidän kilpailuviettinsä on täysin lajikohtainen. Jos tytöt harrastavat jotain lajia, niin he kokevat tärkeäksi kilpailun ja voittamisen:

”No ei voitto oo tärkein, mutta onhan niissä kisoissa iha kivaa. -- No välillä. Ehkä hiihdossa. Se on kivaa hiihtää ja se on sillee jännästi.”

”No emmä kauheesti välitä kilpailla mut onhan se välillä niinku.. Riippuu vähä lajista. -- No se on kivaa jos on jossai lajissa hyvä ja siitä on niinku kilpailu. Mut sit jos on vähä huonompi nii se ei sitte oo niin kivaa.”

Loput kolme tyttöä sanoi, että he eivät ole ollenkaan kilpailuhenkisiä, eikä se motivoi tai vaikuta heidän liikkumiseensa juuri millään tavalla. Vaikka osa tytöistä oli osittain kilpailuhenkisiä, niin kukaan tytöistä ei kuitenkaan ollut sellainen, että häviäminen olisi ylitsepääsemätöntä tai siitä aiheutuva pahamieli olisi vaikutusta heidän liikkumiseensa. Ainoa asia, mikä aiheutti pahan mielen häviämisessä, oli jos voittajat provosoivat, ja haukkuivat heitä pelin jälkeen:

”Eii paitsi jos ne tulee tahallee sillee että ’te hävisitte’, nii sitte kyllä.. Mut ei muuten.”.

Osallistaminen nähdään merkittävänä osana nuorten motivoimisessa liikunnan saralla, mutta yllättävän moni tytöistä sanoi, ettei se ei vaikuta ainakaan merkittävästi siihen, onko mukava lähteä liikkumaan vai ei. Tarkalleen ottaen neljä tyttöä oli sitä mieltä,

että osallistaminen ei välttämättä ole niin tärkeää. Liikkuminen itsessään on niin mukavaa, että kaikkea tekee mielellään. Loput viisi tyttöä oli sitä mieltä, että on hyvä kysyä mielipidettä:

”Oha se hyvä että kysytään mielipidettä ja.. Onhan se aina paljon mukavampi lähteä ku on juteltu siitä mitä tehdä ja..”

Suosituin vastaus motivaation puutteeseen oli, ettei yksinkertaisesti vain jaksaa tai jos on joku fyysinen vaiva. Yleisin vaiva näissä tapauksissa oli päänsärky, kipeä olo tai luunmurtuma.

Pakottaminen, ennakkoluulot ja kavereiden mielipiteet ja asenne vaikuttavat myös suuresti tyttöjen haluun liikkua tai kokeilla jotain lajia:

”No siis esim. jos mun joku kaveri on kertonu että se on joku iha hirvee laji nii se vähä esim että.. niinku että ei kehtaa sanoo että ei haluais.. Ja kaikki on haukkunu sitä ja sanonu että se on iha kamalaa nii ei halua..”

”No just semmonen pakotus että on iha pakko mennä. Se ahistaa..”

6.4 Ruutuaika

Ainoastaan yksi tyttö sanoi, että ei käytä aikaansa juuri ollenkaan koneella tai television äärellä. Muut tytöt ovat keskimäärin noin 1-2 tuntia ruudun ääressä päivittäin heidän kertomansa mukaan. Kysyttyäni tytöiltä, välittämättä ruutuaika suosituksista, viettävätkö he omasta mielestään liikaa aikaa ruudun äärellä, niin vastaukset jakautuivat aikalailla puoliksi. Neljä tytöistä vastasi, että välillä tulee vietettyä liikaa aikaa, kun taas viisi tyttöä koki, että eivät. Viikonloppuisin tulee vietettyä enemmän aikaa koneella todennäköisesti siksi, koska on vapaapäivä, ja aikaa on enemmän tehdä omia asioita kuin esimerkiksi normaalina arkikoulupäivänä, jolloin aikaa menee koulussa käymiseen ja läksyihin.

Kysyin tytöiltä, mikä oli heidän lempisivustonsa ja missä he viettävät eniten aikaa, kun ovat tietokoneen ääressä. Mainintoja sai eniten Facebook, ja sen mainitsi 5 tyttöä. Jokainen heistä mainitsi perusteluksi kaverit ja heidän kanssaan juttelemisen. Kun tytöt ovat ruudun ääressä, niin silloin he juttelevat kavereidensa kanssa esimerkiksi tietokoneen välityksellä Facebookissa. ”Yksi lasten ja nuorten elämismailmaan kuuluva tapa solmia ja pitää suhteita yllä on verkkoyhteisöllisyys. Verkkoyhteisöllisyyden muotoja ovat esimerkiksi pelaaminen, chattailu tai verkkosivustot, joissa kerrotaan ja keskustellaan harrastuksista, populaarikulttuurin tähdistä tai siitä, mitä on olla nuori. Verkkoyhteisöt tarjoavat tilan ja paikan, jossa voi ilmaista itseään, kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan ja luoda läheisiä suhteita muihin saman kiinnostuksen kohteen jakaviin ihmisiin.” (Kangas & Kuure 2003, 31-32).

Kahta tyttöä lukuunottamatta, kaikki muut tytöt olivat facebookissa. Yksi tyttö sanoi, että ei vietä aikaa juurikaan ruudun ääressä. Hän sanoikin, että voisi elää täysin ilman tietokonetta ja televisiotakin. Kun taas toinen haluaisi Facebookiin, mutta hänen vanhempansa eivät vielä päästä häntä sinne, mutta aikoo rekisteröityä sinne heti kun se on vain mahdollista:

”En ku mun porukat ei anna, ku en oo kuulemma tarpeeks vanha vielä, mut kohta mä täytän 13 nii sit mä saan. -- siellä on meiän muutki luokan tytöt nii mä haluun jutella niitten kaa.”

Kaksi tyttöä ei nimennyt Facebookia lempisivustokseen, vaikka olivat siellä, vaan he kävivät eniten sivustoilla, jotka liittyivät vahvasti heidän harrastuksiinsa ja kiinnostuksen kohteisiin:

”-- tietokoneellakaa mä en välttämättä surffaa netissä, vaan, tai pelaa, vaan ku mulla on semmonen piirtopöytä nii joskus sillä piirrän. Joskus ku mulla on yks peli, jossa voi ite luoda kenttiä sillä pleikkarilla nii mä teen sit sellasii. Vähä enemmän luovaa työtä ku telkkarin kattominen. -- On mulla facebook –tili, mut emmä sillee siellä. Joskus vaa ku puhelimeen tulee joku että on jakanu jonkun linkin. Katon sillee mitä ihmiset tekee sillee.”

”No yleensä käyn siinä hevostalli.net, siinä missä on ne markkinat ja ne hevostallit ja ne.. Ja sitte hotmailit ja ne.. Siinä ne on.. -- Nii mä sanoinkin että oon sillee että en oo käyny kuukauteen siellä koko facebookissa. Mut on myös sillee että oon koko viikon joka päivä sillee.. että..”

Kolmas osa tytöistä mainitsi, että he eivät vietä paljon aikaa televisiota katsellen. Netin kautta pystyy katsomaan sarjat silloin, kun itse haluaa ja on aikaa:

”No siis.. no ku saa ite päättää sille vähä enemmän.. Telkkarissa ku tulee tietyt ohjelmat nii tota tietokonetta ku pystyy käyttää vähä niinku telkkarina. Sieltä mieluummin kattelee ku sieltä pystyy päättämään paremmin periaattees et mitä tekee.”

Tutkimusten mukaan yhä useampi nuori katsoo televisiota yksin omassa huoneessaan, eli asia on yksilöitymässä. Ennen vanhaan oli yleistä ja tapana, että koko perhe yhdessä kokoontuu radion tai television ääreen kuuntelemaan ja katsomaan päivän tapahtumia, ja jakamaan yhteisiä kokemuksia. Silloin pystyttiin sanomaankin, että radio ja televisio joukkoviestimiksi, jotka yhdistivät ihmisiä ja ne loivat sosiaalista pääomaa. (Kangas & Kuure 2003, 33.) Tieto pätee samalla tavalla nykypäivänäkin. Voi melkein sanoa, että jokaisella nuorella on jo oma tietokone omassa huoneessaan, ja internetistä pystyy katsomaan nettiv:tä, joista löytyy jokaiselle mieleiset sarjat ja ohjelmat. Ne pystyy katsomaan omalla ajalla ja rauhassa silloin kuin itselleen sopii. Television katseleminen on tuostakin ajasta vielä enemmän yksilöitynyt, sillä nyt edes aika ei sido, milloin voi lempitelevisiosarjan katsoa.

Vain kaksi tyttöä sanoi, ettei tunne ketään, joka viettäisi liikaa aikaa ruudun ääressä. Lopuilta tuli vaihtelevia vastauksia:

”No osa meiän luokkalaisista on aika pitkää ja osa on taas sellasia että ne ei käy juuri ollenkaan, tai käyvät suunnillee saman verran ku mä. On kyllä osa luokkalaisista aika paljon koneella.”

”-- Ja sit huomaa että jotkut on sillee että esim jos mä oon kirjautunu facebookiin tai oon siellä nii sit mä käyn kattoo ketä siellä on niinku paikalla nii on ne aika pitkään.”

6.5 Liikkuva koulu – hanke

Kysyin tytöiltä liikkuva koulu –hankkeen toiminnasta: ovatko he huomanneet eroa ennen ja jälkeen hankkeen tulon, ja jos ovat, nii minkälaisia muutoksia. Lisäksi kysyin ovatko ne olleet hyviä vai huonoja, ja onko muutokset vaikuttaneet heidän koulun käyntiinsä millään tavalla.

Lähes jokainen, seitsemän tyttöä, mainitsi, että ovat huomanneet uudet välineet ulkona, välituntitoiminnan ja siestan, ruokailun jälkeisen pidemmän välitunnin. Siestaan liittyi taistorata, josta koulun oppilaat ovat olleet kuulemma innoissaan:

”No esim. ulos on tullu noita välineitä ja missä voi liikkua ja sit siestalla on aina joku tanssi tai joku semmonen tuolla salissa. ja sitte niinku.. sitte niinku.. aika monet on hippaa ja sitte tuolla kentällä voi olla kaikkee pelejä.”

”No siesta ajaksi ku tullu se taistorata. Nii sinne tulee aika paljo aina porukkaa liikkumaan. Sitte välkillä on tullut, tai no ei ne enää oo, mut ne veti aina välkällä sellasta toinen on sisällä ja toinen on ulkona nii sit pallopelejä ja tämmösiä.”

Kysyin tytöiltä, onko liikkuva koulu –hanke vaikuttanut heidän koulunkäyntiinsä milläänlailla, niin yli puolet tytöistä vastasi myöntävästi.

”No on se sillee vähä mukavampaa, ku on semmosii välkkäjuttuja. Nii ei sit tarvii sit sitä seuraavaa tuntii miettii nii paljoo.”

Yksi tytöistä ei edes oikeen tiennyt, mikä liikkuva koulu –hanke on, tai ei tajunnut sen toimintaa. Loput olivat sitä mieltä, että omaan koulunkäyntiin liikkuva koulu –hanke ei ole vaikuttanut:

”En oo kyllä aina vaikka siesta on ja tiistaisin ku on kirjastopäivä nii sillo en ainakaa käy. Ja välituntisinki jos on ollu jotai välituntileikkejä nii en oo kyllä käyny. Ulkona oon kyllä sillee ollu mut oon vaa oikeestaa seisokellu tai ollu kirjastossa.”

Kuitenkin ne, jotka eivät olleet huomanneet omaan koulunkäyntiinsä merkittävää muutosta, niin he huomasivat kuitenkin muissa koulun oppilaissa muutoksia:

”Ja muutenki on yläasteelaiset ja ala-asteelaiset liikkunu enemmän.”

7 POHDINTA

Aineisto nosti esiin monia mielenkiintoisia asioita, joita haluan pohtia hieman tässä kappaleessa. Osion ”*tutkimuksen tulokset*” olivat lähinnä sellaista tietoa, joka oli rinnastettavissa yleisesti suurimpaan osaan ihmisistä, ja siinä osiossa vertailenkin tyttöjen vastauksia tilastollisiin lukuihin ja tutkittuun tietoon. Tämän osion haluan pyhittää omalle pohdinnalleni, johon tuon selkeästi oman näkemykseni tietyistä asioista esille.

Kysyttyäni tytöiltä heidän liikunta- ja ruutuaikaa, olivat vastaukset ihanteellisia. Kuitenkin heti alussa olin skeptinen, ja kyseenalaistin tämän. Jälkiviisana olisin tehnyt niin, että olisin kysynyt tytöiltä, minkä he kokevat liikuntana/ruutuaikana. Esimerkiksi laskevatko he koulumatkat tuohon liikunta-aikaan, tai tietävätkö he, että jos he käyttävät kännykkää internetin selailuun tai edes tekstaamiseen, se lasketaan ruutuajaksi? Haastatteluja kuunnellessani huomasin nimittäin, että he puhuivat vain televisiosta tai tietokoneista. Älypuhelimien myötä internetissä käyminen on tullut entistä helpommaksi, niin sitä käy siellä entistä herkemmin. Tätä aikaa ei välttämättä edes tajuta laskea ruutuajaksi, koska ajatellaan, että silloin ollaan kavereiden kanssa, eikä konkreettisesti sisällä omassa huoneessa omalla koneella.

Haastatteluista nousi esiin lajikohtainen kilpailuhenkisyys. Tytöt olivat erittäin liikunnallisia ja muutenkin motivoituneita liikkumaan, ja siksi ajattelin automaattisesti, että tyttöjen on oltava kilpailuhenkisiä. Tyttöissä ei kuitenkaan näkynyt millään liikuntakerralla, että heitä olisi haitannut hävitä, eikä edes silloin, vaikka he olivat jossain lajissa äärimmäisen taitavia. Jopa tytöt itsekin sanoivat haastatteluissa, että heille on ihan sama voitetaanko vai ei. Epäilen, että kilpailuhengettömyys johtuu osittain kyseisestä tyttöporukasta. Heidän välillään on niin hyvä ryhmähenki, ja he ovat kavereita keskenään, että he osaavat ottaa pelin leikkimielisesti. Mutta kuten tytöt sanoivat, he haluavat kovasti voittaa silloin, kun he ovat harrastaneet jotain lajia, tai kun he ovat äärimmäisen hyviä jossain, eli tosi paikan tullen kilpailuhenkisyyttä siis löytyy. Pieni osa tytöistä sanoi myös, että he eivät mielellään kilpaile lajeissa, joissa on huono, mutta tämäkään ei näkynyt liikuntakerroilla millään tapaa.

Yksi tyttö kertoi, että hän harrastaa liikuntaa siksi, että hän saisi aikaa kulutettua. Tyttö ei sanonut, että hän liikkuisi tylsyyden takia, vaan että hän haluaa saada ajan kulumaan. Herääkin kysymys: miksi? Pitääkö tyttö elämää yhtenä suorituksena, ja näin ollen kokeeko hän vapaa-ajan turhana, ja siksi hän haluaa liikkua tunteakseen tekevänsä jotain hyödyllistä? Vai odottaako tyttö jotain parempaa aikaa, kuten esimerkiksi yläasteelle päässyä?

Koululiikunta koettiin pääosin tässä tyttöporukassa mukavana liikuntamuotona, sillä siinä liikutaan lähes aina isossa porukassa ja kaverit ovat myös voimakkaasti läsnä. Kuitenkin sieltä nousi mielestäni juuri ne asiat, miksi koululiikunta aiheuttaa välillä suurta inhoa muissakin lapsissa ja nuorissa, kuin näissä tytöissä: suorittaminen, tulosten hankkiminen ja vertailu muihin. En sano, etteikö koululiikunnassa tulisi opetella tekniikoita, onhan jokaisen hyvä tietää, kuinka esimerkiksi uidaan oikein, ja silloin tällöin kertaaminen ei ole pahitteeksi kenellekään. On kuitenkin mietittävä, että kuka loppujen lopuksi oppii koulun vähäisistä kerroista tietyn lajin parissa, kuinka sitä nyt oikeasti hiihdettiin. Onko koululiikunnan pääasiallinen tavoite se, että suoritetaan ja pyritään saamaan hyviä tuloksia, ja näin ollen saadaan suhteellisen paljon liikunnasta vihaavia lapsia ja nuoria, vai pitäisikö liikuntaa olla ihan lasten ja nuorten liikuntatarpeiden ja -suositusten vuoksi, ja siksi, että se oikeasti voi olla kivaa? Tytötkin sanoivat haastatteluissa, että olisi mukava liikkua vain liikunnan iloksi. Kuitenkin koululiikunnassa vertailu on osa koululiikuntaa, ja mielestäni vertailun pois ottaminen olisi epäreilua joitain oppilaita kohtaan, sillä jotkut saattavat olla erittäin hyviä siinä, kun taas esimerkiksi muissa oppiaineissa menee huonommin. Arvioinnissa pitäisi kuitenkin huomioida enemmän aktiivisuutta ja osallistumista liikuntatunneilla, eikä siihen, kuinka hyvin osaat jonkun tietyn lajin perusteellisesti. Lasten ja nuorten motivoiminen liikuntatunneille olisi varmasti helpompaa, kun hekin tietävät, että heillä on mahdollisuus saada esimerkiksi parempi numero, ja heidän panostustaan arvostetaan, vaikka he eivät olisikaan niin hyviä liikunnassa.

Merkittävä huomio, minkä minkä tein heti tutustuttuani tyttöihin ja opettajaan enemmän, oli tyttöjen luokanopettajan rooli tyttöjen liikkumisessa. Opettaja oli erittäin aktiivinen liikkuja itse ja erittäin kannustava liikunnan suhteen. Luokka liikkui

ilmeisesti paljon yhdessä, ja tekivät erinäisiä retkiäkin koko porukan voimin. Paljon puhuimme opettajan kanssa myös erinäisistä tavoitteista ja kilpailuista, joita oli luokan kesken. Esimerkiksi oppilaat pitivät päiväkirjaa lenkillä käymisestä. Kaksi tyttöä mainitsi haastattelutilanteessa, että heidän opettajansa oli selkeästi yksi vaikuttava tekijä siihen, miten ja kuinka paljon oman luokan tytöt liikkuvat.

Nämä kyseiset tytöt ovat mielestäni malliesimerkkejä, sillä heillä ei tuntunut olevan juuri ongelmia tasapainoittaa liikunta- ja ruutuaikaa. Vaikka kyseenalaistankin tyttöjen todellisia aikoja liikunnan ja ruudun parissa, ei tytöt myöskään sanoneet, että heiltä olisi jäänyt mitään esimerkiksi tekemättä ja kokematta. Sanoisinkin, että erityisesti vanhemmat pystyvät vaikuttamaan lasten ja nuorten ruutuaikaan asettamalla rajoitukset sen käyttöön (esimerkiksi korkeintaan tunti/päivä tietokoneella). Näin ollen lapset keksivät varmasti myös omatoimisesti tekemistä kavereiden kanssa ulkona leikkien esimerkiksi. Erityisen tärkeää tämä on nuorten, yläkoululaisten parissa, sillä ruutuaikaa tulee yhä enemmän iän myötä. Vanhemmat voivat siis tietyillä rajoituksilla, kannustuksilla ja tuella vaikuttamaan nuoriin, miten paljon he ovat ruudun ääressä, ja näin ollen vaikuttamaan liikuntaan. Nuoret itsenäistyvät vauhdilla, eikä ”pakottaminen” ole paras mahdollinen vaihtoehto.

Näiden tyttöjen osalta sosiaaliset tekijät olivat sekä liikunnan että ruutuajan suurin vaikuttavin tekijä, miksi sen parissa vietettiin aikaa. Mietinkin, että ne henkilöt, jotka viettävät liikaa aikaa ruudun ääressä, ja eivät voi näin ollen saavuttaa liikuntasuosituksia, niin ovatko syyt lähes aina kiinni sosiaalisista tekijöistä. Korvaako ruutuaika liikuntaa sen takia, koska nykyään voi helposti olla sosiaalisessa kanssakäymisessä myös ruudunkin ääressä? Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2010, 20) mukaan, ja tyttöjenkin mielestä liikunta ei ole se tärkein juttu kavereiden kanssa liikkeessa, vaan juurikin se, että heidän kanssa ollaan ja jutellaan.

Mielestäni vastaan tutkimuksessani tutkimuskysymyksiin ja sain haluamani vastaukset. En kuitenkaan näe, että itse Liikkuva koulu –hanke pystyy hyödyntämään kamalasti työtäni, ainakaan kehittäväällä tavalla, korkeintaan tytöt osasivat vain sanoa

mielipiteensä hankkeesta. Tosin, opinnäytetyöni tehtävänä ei ollutkaan kehittää hanketta.

Työni on laadullinen ja siksi tulokset eivät ole kovin yleistettävissä. Kun puhutaan kokemuksista, tarkoitus ei olekaan yleistää, vaan halusin löytää yksilön näkökulmasta olevia asioita. Toki tyttöjen vastauksista ilmeni, että verrattuna teoriataustaan, oli tytöillä paljonkin samankaltaisia ajatuksia ja mielipiteitä kuin suurimmalla osalla ihmisistä. Tutkimukseni tukee muita tutkimuksia liikuntakäyttäymisen ja ruutuajan käytöstä. Olisin halunnut selvittää tutkimuksessani enemmän ruutuajan ja liikunnan välistä suhdetta, mutta koska tytöt olivat ns. malliesimerkkejä asian kanssa, en voi sanoa, etteikö niillä kahdella asialla olisi tekemistä keskenään. Kuitenkin voin todeta, että vaikka ruutuaikasuositukset ylitettäisiin tuplasti, ei se välttämättä vaikuta liikkumiseen. On kuitenkin huomioitava, että lapset ja nuoret viettävät osan ruutuajasta tosiaan koulussa, joka ei varsinaisesti vie heidän vapaa-aikaansa, ja näin ollen se ei ole myöskään liikunnasta pois.

Tutkimukseni jatkoa ajatellen, ehdottaisin, että aikuisiän ruutuaikaa tutkittaisiin enemmän. Tuntuu, että kaikki ovat huolissaan lapsista ja nuorista, sekä suurista ikäryhmistä. Mielestäni olisikin tärkeää tutkia, kuinka paljon aikuiset ihmiset joutuvat käyttämään mm. työnsä puolesta aikaa ruudun äärellä, ja kuinka paljon he viettävät aikaansa vapaa-ajallaan. Uskoisin, että aikuiset viettävät ruudun ääressä aikaa huomattavasti paljon enemmän kuin lapset esimerkiksi, ja se menee varmasti yli kahden tunnin. Onko aikuisille ruutuaikasuositusta? Veikkaisin, että jos sellainen olisi, menisi se huomattavasti paljon sen yli.

LÄHDELUETTELO

Fogelholm Mikael (2005). Lapset ja nuoret. Terveysliikunta. Fogelholm Mikael & Vuori Ilkka (toim.). 1.panos. Jyväskylä. Kustannus Oy Duodecim.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Päivitetty 20.4.2010. UKK-instituutti 2010. Päivitetty 27.4.2010. WWW-dokumentti.
[URL:http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset)

Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori suomi 2010. Päivitetty 30.11.2010. PDF-dokumentti.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_nettti.pdf

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes Pirkko & Sajavaara Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1995. Teemahaastattelu. Helsinki. Yliopistopaino.

Juvenia – Nuorisoalan osaamiskeskittymä, Mikkelin ammattikorkeakoulu 2011. Näin meillä menee! Etelä-Savon 7-13 -vuotiaiden hyvinvointikertomus 2011. Mikkeli. Markprint.

Kangas, Sonja & Kuure, Tapio (Toim.) 2003. Teknologisoituva nuoruus – Nuorten elinolot -vuosikirja. Helsinki. Yliopistopaino Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. Nuori suomi 2010. Päivitetty 13.1.2011. PDF-dokumentti. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/0bf23cb89d0f2406e977c6b2d6804839/1352841133/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Kokkonen Juha, Kokkonen Marja & Liukkonen Jarmo (2009). Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjinä. *Liikunta & Tiede*. Vol. 1, nro 46, 46, 48.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Reprotalo Lauttasaari Oy [viitattu 21.1.2010]. PDF-dokumentti.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Liikkuva koulu – ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. LIKES 2012. Päivitetty 6.9.2012. PDF-dokumentti.

<http://www.likes.fi/pages/content/ListNode.aspx?id=160>

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. International Methelp Ky.

Määttä, Mirja & Tolonen, Tarja (2011). Annettu, otettu, itse tehty: Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki. Nuorisotutkimusverkosto, Hakapaino, Helsinki

Rehunen, Seppo (1997). Terveys ja liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Salmela Jaana (2006). Sosiaalinen tuki, itsearvostus ja pätevyyden kokemukset heijastuvat nuoruusiän liikunnassa. *Liikunta & Tiede*. Vol. 3, nro 43, 12, 14, 15.

Sallis James F., Prochaska Judith J., & Taylor Wendell C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents Päivitetty 29.9.2010. PDF-dokumentti.

URL:<http://www.edf.ufpr.br/mestrado/Referencias2006/AFS%20Sallis%20et%20al%202000.pdf>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori Ilkka (2003). Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy.

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Päivitetty 23.9.2010. PDF-dokumentti.

[URL:http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

Teemahaastattelurunko

Perustiedot

- Ikä
- Liikunta- ja ruututottumukset
 - Kuinka paljon liikut viikossa keskimäärin?
 - Kuinka paljon olet ruudun ääressä keskimäärin?
 - Vanhempien, sisarusien ja kavereiden tottumukset, asenne, kannustus
 - Niiden vaikutukset

Liikunnan tuomat kokemukset

- Mieti niitä kertoja, kun olisi pitänyt lähteä liikkumaan (esim. kavereiden kanssa), mutta et lähtenyt. Miksi et lähtenyt? Minkälaiset fiilikset silloin oli?
- Entäs ne kerrat, jolloin lähdit? Miksi lähdit?
- Minkälaisia tunteita/kokemuksia liikunta on sinulle antanut? Positiiviset ja negatiiviset. Vaikuttavatko ne nykyään siihen, kuinka liikut tai liikutko ollenkaan?
- Koululiikunta.
- Harrastukset.
- Osallistaminen.

Asenteet liikuntaan

- Liikutko mielestäsi riittävästi? Haluaisitko liikkua enemmän?
- Mitä liikuntamuotoa inhoat? Miksi? Entä rakastat? Miksi?
- Minäkuva & itsetunto.

Liikuntamotivaatio

- Mikä saa sinut liikkumaan? Miksi?
- Kilpailuhenkisyys.
- Kaverit & perhe.

Ruutuaika

- Mikä ruudussa viehättää?
- Mikä on lempi nettisivusi/tv-sarjasi? Miksi?
- Vietätkö mielestäsi liikaa aikaa ruudun edessä? Jäävätkö jotkin asiat tekemättä liiallisen ruutuajan takia?
- Vietätkö nykyään enemmän aikaa netissä kuin olet esimerkiksi kavereitten kanssa ihan kasvotusten? Miksi?

Liikkuva koulu – hanke

- Onko hanke mielestäsi muuttanut koulun tapoja liikunnallisemmaksi? Kuvaile.